الضغوط النفسية لطلاب الصف الثاني ثانوي وعلاقتها باختيار المساق الأكاديمي [علمي / أدبي] بمحلية الخرطوم بحري

بحث مقدم لنيل درجة البكلاريوس مرتبة الشرف في علم النفس

إعداد :

عازة عبد الله عثمان خوجلي

إشراف الدكتورة:-

أسماء سراج الدين فتح الرحمن

جامعة الخرطوم

كلية الآداب

قسم علم النفس

يونيو 2013م

بسم الله الرحمن الرحيم

الآيــة

(اللّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ)

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (255)

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ)

صدق الله العظيم

سورة البلد آية (4)

الإهداء

أهدي هذا الجهد،،

إلى التي أرضعتني ودها يقيناً وصبراً وصدقاً وكفاحاً .. أمي

إلى شجرة ثابتة وفرعها في السماء، قاومت أعاصير الحياة العاتية ورياحها حتى تقي عصافيرها ونستظل عبرها .. أبي

إلى من كحل عيني بجمال خطه، وأطرب أذني بصرير قلمه وثبت القلم بين أصابعي ولم يتجاوز سني أصابع اليد عداً. إلى شمعة احترقت حتى تضيئ ظلمة الجهل في ظل العالم .. أساتذتي الأجلاء

إلى عطشى العلم الواقفون على ضفاف بحوره حتى يرتووا

الشكر والعرفان

الشكر أولاً وأخيراً لله عزة وجل الذي وفقني للقيام بهذا العمل

إلى من بذلوا الغالى والنفيس لكى أصل الى هذه المرحلة إلى والدتي نبع الحنان الذي لا ولن ينضب ،ووالدي شريان حياتى الذي أعيش به ، الى كل شمعة إحترقت كى أتعلم إلى كل من علمني حرفاً معلميني في كل المراحل الدراسية الى تلك الشجرة طيبة الرائحة والثمار الدكتورة أسماء سراج الدين. والى كل من ساعدني في إخراج هذا البحث

الباحثة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي وعلاقتها باختيار المساق الأكاديمي بمحلية الخرطوم بحري، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقد بلغ حجم العينة (100) طالب وطالبة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ، واستخدمت الأساليب الإحصائية وهي: اختبارات العينة الواحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار التباين الأحادي، وتوصلت نتائج البحث إلى أنه تتسم الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوية بمحلية الخرطوم بحري بالانخفاض عند مستوى دلالة 0.05 وأنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب النوع عند مستوى دلالة 0.05، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوية بمحلية الخرطوم بحري حسب المستوى التعليمي للوالدين عند مستوى دلالة 0.05.

Abstract

The research aims to identify the psychological stress among students in second grade secondary and their relationship to choose the course academic Locality Khartoum, The researcher used the descriptive approach, has reached the size of the sample (100) students have been applied measure of psychological pressure, and used statistical methods, namely: tests of sample pert-test for two samples independent, test of variance, and reached results that are psychological stress among students in second grade secondary locality Khartoum decline at 0.05 level and that there are no differences in the psychological stress among students in second grade secondary locality Khartoum by type when 0.05 level, and there are no statistically significant differences in psychological stress among students in second grade secondary Khartoum locality according to the educational level of the parents at the 0.05 level of significance.

المحتويات

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

محتويات الجداول

الفصل الأول

المقدمة

الفصل الأول

المقدمة

تمهيد:

إن الضغوط من طبيعة الوجود الإنساني، وبالتالي لا تستطيع الأحجام عنها أو الهرب منها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة.

يعتبر مصطلح الضغط كما يرى راشد المشار إليه في (أمنة أحمد، 2001م) من المصطلحات الشائعة في الحديث اليومي بين الأفراد من مختلف التخصصات العلمية والمهنية ومن مختلف الأعمار الزمنية والمستويات الإجتماعية والتعليمية .

وهو كلمة مشتقة من اللاتينية وشاع إستخدامها بشكل كبير في القرن 17م بمعنى الشدة والمحنة أو الأسى، أما في نهاية القرن 18م فقد إستخدمت بمعنى القوة والضغط والإجهاد، وقد ظهر المصطلح لأول مرة عام 1944م ثم بدأ ينتشر أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها.

ويرى (فونتانا، 1989م) أن العوامل الضاغطة أو مسببات الضغط تبدو جزءاً طبيعياً مكملاً لحياة الإنسان، حيث أن عدم وجودها يستدعي منا العمل جاهدين في سبيل أن ندعوها إلينا فنحن مثلاً نضع أنفسنا تحت طائلة الضغط وذلك بترك الأشياء التي يجب أن تنتهي لآخر لحظة ليس فقط الأشياء غير السارة التي لا نريد أن نؤديها، بل حتى الأشياء السارة التي نستمتع بأدائها، وتلك الضرورية لإحساسنا بالأهمية والقيمة.

وإن مفهوم الضغط النفسي في أبسط معانيه هو أي حدث أو مجموعة من أحداث أو مشكلات خارجية أو ذاتية من شأنها أن تؤدي إلى التوتر والإستجابة الإنفعالية الحادة، وأنه أيضاً يسهم في كثير من الأمراض الجسدية لدى الأفراد منها إضطرابات القلب وإرتفاع ضغط الدم، كما تبين وجود صلة بين الضغط النفسي ومشكلات الصحة النفسية مثل القلق والإكتئاب وإنخفاض المستوى الأكاديمي.

ويرى جمعة سيد (2001م) أن قدراً من الضغوط مطلوب وضروري للإستمرار في حالة تيقظ ونشاط، فكل فرد يستطيع الأداء الجيد في ظل المستويات المعتدلة من الضغط غير أن الضغوط الحادة والزمنة التي تنطوي على المخاطر من شأنها أن تعوق قدرتنا على التوافق.

وثمة العديد من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية بأنها تبدد طاقات التلاميذ وتجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه وبذل الجهد اللازم لمتابعة دروسه وكذلك ينعكس على تحصيله الدراسي.

وتتناول الباحثه في هذا البحث الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الصف الثاني ثانوي وعلاقتها بإختيار الطالب للمساق الأكاديمي في الصف الثالث ثانوي (عملي، أدبي) حيث نجد أن المرحلة الثانوية تختلف عن غيرها من المراحل. وتظهر هذه الإختلافات في حجم المواد التي يدرسها الطالب، ونجد أن هذه المرحلة تتميز بمواد مختلفة عن التي كان يدرسها الطالب في المراحل السابقة، حيث يتميز بعضها بالتعقيد، وتختلف السنة الأولى من الثانية حيث يتطلب على الطالب في الصف الثاني أو قبل ذلك أن يحدد المساق الأكاديمي الذي يريد أن ينتهجه في دراسته سواء كان المساق العلمي أو الأدبي حيث نجد أن العديد من الآباء يحبزون دخول أبناءهم للمساق العلمي أكثر من المساق الأدبي.

وستقوم الباحثة في هذا البحث بإستعراض الضغوط التي تواجه الطالب في هذه المرحلة الدراسية.

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية هي إحدى المراحل الدراسية التي يمر بها الطالب في رحلته التعليمية، فيها يلتقي الطالب بالعديد من الطلاب الذين لم يسبق له الدراسة معهم.

ترى الباحثة أنه هنالك عدد من الضغوط النفسية التي تواجه الطالب في المرحلة الثانوية ومن هذه الضغوط الصعوبات الدراسية التي يواجهها الطالب، وذلك لإختلاف المواد الدراسية عن تلك التي كان يدرسها وتحوله إلى بيئة دراسية مختلفة تماماً عن التي تسبقها.

يعد الضغط من أبرز العوامل التي يمكن أن تترك آثار خطيرة على الطالب على مستوى الفرد أو الجماعة، وتتضح هذه الآثار لدى الطلاب في الشعور باليأس من المستقبل أو بالتوتر والصداع. وقد يؤدي إرتفاع مستوى الضغوط النفسية إلى سوء توافق التلميذ في جميع جوانبه المنزليه والصحيه والإجتماعيه كما أن له تأثير سلبي على أدائه وتحصيله.

وترى الباحثة أن في هذه المرحلة يتطلب على الطالب أن يتخذ قراراته بنفسه دون التعرض لضغط من الأسرة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي) الذي يود دراسته.

ونجد أن معظم الآباء يحبزون دراسة أبناءهم للمساق العلمي أكثر من المساق الأدبي وذلك قد يكون لأسباب مختلفة.

وبناء على ما سبق قامت الباحثة بحصر مشكلة البحث في:-

1. ما هي السمة العامة للضغوط النفسة لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري تعزى للنوع.
3. هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري و الرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب المستوى التعليمي للوالدين.

أهمية البحث:

1. تظهر أهمية البحث نظراً لإرتباطها بالمرحلة العمرية التي يجري عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية والأسرية والنفسية.
2. إن دراسة الضغوط النفسية مهمة في معرفة أسباب الضغوط ومدى تأثيرها على الفرد والأسرة والمجتمع وكيفية الوقاية منها.
3. أهمية الدراسة في المجتمع الذي تجري فيه والمتمثل في البيئة المدرسية بإعتبارها من أكثر البيئات التي تتولد فيها الضغوط بمختلف أنواعها.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:-

1. التعرف على السمة العامة للضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري.
2. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري من حيث النوع.

3. التعرف على العلاقة الإرتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري والرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).
4. التعرف على الفروق الدلالة الإحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بمحلية الخرطوم بحري تعزى للمستوى التعليمي للوالدين.

فروض البحث:

تتمثل فروض البحث في الآتي:-

1. تتسم الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري بالإنخفاض.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بمحلية الخرطوم بحري تعزى للنوع.
3. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية تبين الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري والرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري تعزى إلى المستوى التعليمي للوالدين.

حدود البحث:

الحدود المكانية: محلية الخرطوم بحري.

الحدود الزمانية: يناير 2013م – يونيو 2013م.

الحدود البشرية: هم طلاب وطالبات الصف الثاني بالمدارس الثانوية بمنطقة الخرطوم بحري.

مصطلحات البحث:

التعريف الاصطلاحي:

الضغوط النفسية: عرفها أكرم مصباح (2000م) الضغوط النفسية على أنها عملية تعارض تفسر على الفرد سعادته وحوجته النفسية والبدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية.

التعريف الإجرائي:

هو مجموع الدرجات التي تحصل عليها المفحوصين بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

الضغوط النفسية

تمهيد:

تتناول الباحثة في هذا الفصل الضغوط النفسية تعريفها ومصادرها وأنواعها وأساليبها ومواجهتها والنظريات التي تدرسها، وكذلك ستقوم بعرض كل الدراسات التي أجريت من قبل عن موضوع الدراسة.

مقدمة تعريفية:

ترى حنان (2002م) أنه نظراً لشيوع إستخدام كلمة ضغوط سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر إلى الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة، إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط إهتمام الباحثين في مجالات مختلفة "علم النفس، الإجتماع، السلوك وغيرها" مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه ودراسته.

قال الله تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان في كبد" سورة البلد، الآية (4)، أي في مشقة وتعب، وهذا قانون إلهي ينطبق على جميع الكائنات الحية وما الحياة إلا معاناة ومكابدة وضغوط، أن فهم هذه القاعدة يهيئ الشخص نفسياً وفسيولوجياً لتقبل هذه الحقيقة التي لا تغيب.

أن القاعدة النفسية الثانية تنص على حقيقة مؤداها إذا لم تكن بإستطاعة الفرد منع أو صد كوارث وضغوط الحياة فإن في إستطاعة الفرد تقوية نفس الشخص حتى يكون دوماً مستعداً لمواجهة مثل هذه الضغوط، ذلك لأن الضغط أو الكارثة قد يكون واحد رغم ذلك تتباين ردود الأفعال لكن على الفرد أن يهيئ نفسه دوماً لمواجهة الضغط.

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الإستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشئ بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وقد إستخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس على تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة

كبيرة وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة كالتوتر والصراع وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك للإضطراب النفسي وسوء التوافق.

تعريف الضغوط النفسية:

هنالك عدة تعريفات للضغط مرض القرن وأن الإنسان في هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي هذا العصر بعصر الضغط النفسي، وذكرت لنداالمذكورة في حاتم إدريس(2008م) أن الضغوط قد تنشأ من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي العمل أو موت شخص عزيز أو غيرها تسمى ضغوط خارجية، وأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان بإستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو التي لا يجد لها حلولاً مناسبة.

كما ترى فيكي المذكورة في حاتم إدريس(2008م) أن الغالبية العظمى من الأطفال تلعب العوامل الجسدية دوراً هاماً في شعورهم بالضغط العصبي، وكذلك إذا أحسوا بعدم القدرة على التماذج مع الآخرين أو إذا إبتعدوا عن أمهاتهم أن الضغط النفسي تتبعه عواقب خطيرة، فقد أشار هارون توفيق (1999م) أن الفرد تحدث له إشتقاقات ديناميةإذا تعرض لبيئة مليئة بزخم من الضغوط.

ذكر بشير الرشيدي (2001م) أن إسكنر إفترض تفسيرات للامراض العصابية والعقلية وغيرها من المشكلات السلوكية إلى عوامل بيئية، وأن الأمراض العقلية والسلوكية من الممكن أن تكون مكتسبة أو متعلمة ويمكن تعديلها أو تغييرها دون محاولة لتحليل مشكلة الإنفصال الداخلي، وأن المشكلة لا تكون في الشخص وإنما في أساليب التعامل مع الضغوط بنوعيها الشعورية واللاشعورية والتي تهدف أساساً إلى إحداث التوازن، ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط.

الضغوط لغة:

ورد في المنظمة العربية للتنمية المذكور في حاتم إدريس (2008م) كلمة ضغط ترجع إلى الكلمة اللاتينية التي تعني (Light drau) وإستخدمت كلمة ضغوط في القرن 18م لتعني إكراه وقسر وجهد وقوى وإجهاد وتوتر لدى الأفراد أو الأعضاء في الجسم أو القوة العقلية.

ذكر عمر مصطفى (2008م) أن الضغط لغة المشقة أو الإنعصاب يشير إلى إجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام.

عرف أحمد عكاشة المذكور في حسين فايد (2006م) أن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين وإستعداد الفرد الوراثي.

بينما يرى عبد الرحمن الطريري (1994م) أن الضغط عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد والمشاعر ذات الطابع السلبي بالإضافة إلى الإستجابات البدنية الصادرة من الفرد، وهي تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يشير في ذات الفرد القلق والغضب والإكتئاب.

أما لازاروس المذكور في عبد الرحمن (1994م) فقد عرفه بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها.

أما هانزسلي المذكور في خالد بن محمد (2012م) فقد عرفه بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية.

ويشير فاروق السيد (2001م) للضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج من الصراع والإحباط والحرمان.

أما لورنس المذكور في خالد بن محمد (2012م) عرف الضغوط بأنها حالة من الإنفعالات النفسية السلبية مثل الغضب، القلق، الإنزعاج يعاني منها الفرد نتيجة لأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة.

ويشير كوليمان وموريس وجلاوس المذكورين في خالد بن محمد (2012م) إلى أن الضغوط النفسية هي أي مطلب توافقي يتضمن قدراً من التوتر أو التهديد وهذه المطالبة تتغير وتتعدل.

وجاء في علي عسكر (2000م) أن تعريفات الضغوط النفسية لعديد من المهتمين في المجالين النفسي والبدني تدور حول الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من إستجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه.

أما في أكرم مصباح (2000م) فقد عرفها سندرلي أن الضغوط النفسية على أنها عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وحوجته النفسية والبدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية.

عرفه دافيز المذكور في بشرى (2004م) بأنه حالة من التوتر في إنفعالات الفرد وعمليات تفكيره وحالته الجسمية وعندما تتفاقم وتتزايد فمن الممكن أن تهدد الفرد على مواجهته بيئته.

أما هناء أحمد (2007م)عرفت الضغوط المحيطة بأنها هي مجموعة من الظروف البيئية المزمنة وتتطلب التكيف معها والتصدي لها وتؤثر على عدد كبير من الأفراد ومن الصعب إزالتها بمجهود فردي.

عرفها عبد الستار إبراهيم المذكور في بشرى (2004م) بأنها أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة، تمثل الأحداث الخارجية بمافيها ظروف العمل والصراعات الأسرية، مثلها مثل الأحداث الداخلية.

أما حسين فايد (2005م) في تعريف الضغوط فقد تعددت وجهات النظر في ذلك حيث يمكن التعرف على ثلاثة إتجاهات هي:-

1. يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) في صورة إستجابة الشخص لبيئات مضايقة له أو مزعجة.
2. يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئات المضايقة (متغير مستقل).
3. ينظر إلى الضغط على أنه إنعكاس لنقص التواؤم بين الشخص والبيئة، متغير وسيط بين المثير والإستجابة.

ترى الباحثة أن جميع هذه التعريفات إتفقت على أن الضغوط عبارة عن تغيير في حياة الفرد سوى كان هذا التغيير داخلي أو خارجي وأنه مطلب توافقي يؤدي إلى تغيير في شخصية الفرد وفي تعامله مع الآخرين.

أنواع الضغوط:

ذكر محمد الصيرفي (2006م) أنه يمكن تقسيم الضغوط من حيث تأثيرها إلى نوعين:

(أ) ضغوط إيجابية:

وهي المفضلة على المستوى الوظيفي، قد يتعرض العامل للعديد من هذه الضغوط مثل إجتياز إختبار ما أو دورة تدريبية معينة للترقي ... الخ.

(ب) الضغوط السلبية:

وهي ضغوط غير مفضلة والتي تسبب الضرر والأذى للأفراد، والضغط السلبي عبارة عن قليل أو كثير من الإثارة التي ينتج عنها أذى أو ضرر على عقل أو جسم الفرد مثل تعرضه لبعض أمراض القلب وغيرها أو من ناحية نفسية مثل الفتور واللامبالاة.

ذكر عبد العظيم (2010م) أنه توجد أنواع عدة للضغوط منها:-

- ضغوط الحياة اليومية وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيرها من هذه الضغوط "الأسرية، المادية، الاجتماعية، المهنية".
- الضغوط غير العادية وهي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية.
- الضغوط قصيرة المدى وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها.
- الضغوط طويلة المدى، وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شئ لا يمكن تعويضه، كما تختلف الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها بإختلاف الثقافات والفترات وكذلك درجة توقعها.

أورد عبد العظيم (2010م) أن الضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية يتوقف تأثيرها عليهم على عدة متغيرات، وهي شدة الحدث الضاغط، والمدة التي يستغرقها النوع والعمر الزمني وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية حيث يظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط، وكذلك أيضاً على الاختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في معترك الحياة.

وذكر فاروق السيد (2001م) بعض أنواع الضغوط التي أوردها كل من هول ولينك وتنحصر في ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار والكوارث ضغط النقص والضياع الأسري،

ضغط النبذ وعدم الاهتمام، ضغوط التنافس، ضغوط العدوان، ضغوط السيطرة والمنع، ضغوط العطف على الآخرين، ضغوط الانتماء والصدمات.

يرى يوسف ميخائيل (2001م) أن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن صعوبات الحياة ومتاعبها، أولى نتائجه الجوانب النفسية في حالات التعب والملل التي تؤدي إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وآثار تلك النتائج في التكيف على حياة الفرد، أما الضغوط الاقتصادية لها دور في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تحدث أزمات مالية أو خسارة، ويعكس ذلك حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. والضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة، وأثر على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا إختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل ضغطاً شديداً في حالة عدم إستجابته للوائح المدرسية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة، ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

وترى الباحثة أنه تختلف أنواع الضغوط من حيث الشدة ودرجة التأثير ونجد أنه في هذا العصر إنتشرت الضغوط الاقتصادية بصورة كبيرة مما أدى للتأثير على الفرد، أما الضغوط الدراسية فقد إذدادت بصورة واسعة لما يواجهه الطالب من مواقف في الدراسة تتطلب منه إتخاذ القرار بنفسه دون توجهه له.

مصادر الضغوط النفسية:

قد أثارت نواحي التقدم التي تربط بين الضغوط والمرض البدني مجموعة من الأبحاث عن ضغوط الحياة لدى المراهقين، وذكر حسين فايد (2006) مصادر الضغوط المتمثلة في الآتي:-

1/ المهام التطورية:

صورت سابقاً كمهام إلزامية، ويكون تقديرها ضرورياً للتقدم للمرحلة التطورية التالية، بينما ينظر إليها الآن كتحديات وحواجز أو أزمات عادية ناشئة من تغيرات إجتماعية وبيولوجية لإعداد المراهق لمرحلة الرشد، ويجب على الشباب أن يتكيفوا مع التغيرات في المدرسة وتغيير وضع الجسم والتغيرات في المسئوليات المالية والتوقعات الأكاديمية.

2/ البلوغ:

نقص متوسط العمر الذي يحدث فيه البلوغ من 16 سنة إلى 13 سنة خلال القرن العشرين البلوغ هام لأسبابا عديدة منها:-

أ. تحدث تغيرات فسيولوجية هائلة.

ب. التغيرالفردي قد تكون له عواقب نفسية دالة لاؤلئك المبكرين أو المتأخرين.

ج. أن نواحي متكاملة من الرفاهية النفسية.

والتغيرات البدنية خلال هذا الوقت ليست جنسية فقط بطبيعتها ولكنها كذلك في النشاط الوعائي القلبي والتنفسي وحجم العضلات والقوة البدنية.

3/ الانتقالات:

يشمل التقدم من الطفولة إلى الرشد إنتقالات تطورية متعددة، وقد تكون هذه الانتقالات بيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، ويمكن أن تكون مزعجة لكثير من المراهقين، وقد تكون الانتقالات المدرسية ضاغطة بصفة خاصة بسبب تناقضات ملموسة بين الأمن النسبي للمدرسة الابتدائية والجو الأكثر غموضاً وانفصالاً للمدرسة الثانوية، وترى الباحثة أن الطالب الذي ينتقل من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية، يواجه بمجموعة من المواقف التي لم يمر بها في المرحلة الابتدائية، ونجد أن إختلاف المجتمع الذي ينتمي إليه من حيث المواد الدراسية وإختلاف الأصدقاء وإختلاف تعامل المعلمين مع الطلاب مما يؤدي إلى تغيير في حياة الطالب، قد يسبب له ضغط.

4/ العلاقات وتشمل الآتي:

أ. الأسرة: إن التأثير الشامل للأسرة على النمو النفسي والبدني للمراهق تمارس الضغوط الأسرية تاثيراً سلبياً قوياً على صحة المراهق أكثر من الضغوط المدرسية والمشكلات العائلية والمساندة الاجتماعية ودورها في ظهور الضغط النفسي.

ب. الرفاق: إن جماعات الرفاق المراهقين يكونوا مؤثرين بدرجة مرتفعة في تحديد مصادر ونتائج أحداث الحياة الضاغطة بالنسبة للشباب، بالرغم من تقديمهم للمساندة الاجتماعية، إلا أن علاقات الرفاق قد ثبت أنها ضاغطة أيضاً.

ج. المدرسة: يمكن أن يسبب الشعور بالتعاسة في المدرسة ضغطاً دالاً، وكذلك وقوع عواقب هامة لتوقعاتهم بالنسبة للنمو الشخصي والمهني، ووجد أن العوامل الضاغطة في المدرسة تشمل الاهتمامات بالنسبة للدرجات والمدرسين والعمل المنزلي والفهم والانزعاج العام من المستقبل، فإن الضغط الوالدي تجاه التحصيل المدرسي قد يمتزج مع ضغوط معينة ناتجة من البيئة المدرسية نفسها، وتشمل أيضاً الامتحان العام الخاص بالفهم واللوائح التي لا حاجة لها وضغط الرفاق.

وتظهر أعراض الضغط استجابة للضغط المتزايد في التحصيل "الامتحانات" وبالإضافة إلى مظاهر لأعراض قبل وبعد الامتحانات، فإن علاقات موجبة قد وجدت بين الفشل الأكاديمي والاضطراب النفسي الاجتماعي.

أما عبد الرحمن (1994م) فيحدد مصادر الضغط النفسي تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد واهمها:-

أ. المشكلات النفسية: كالثورة والغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور.

ب. المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية والفسيولوجية كالصداع وإرتفاع معدل ضربات القلب وغيرها.

ج. المشكلات الشخصية: الهروب والمقاومة وإنخفاض الفاعلية وتقدير الذات والطموح وجمود الرأي، وصعوبة إتخاذ القرار والتردد والتعب وغيرها.

وترى الباحثة أن مصادر الضغط النفسي تختلف من حيث نوعها، فهناك مجموعة من الأنواع غير التي ذكرت هذه تسبب الضغط النفسي.

وقد يكون من مصادر الضغط النفسي المشكلات الأسرية والمجتمعية والمواقف المختلفة التي تمر بالفرد، يحاول التعامل معها بصورة جيدة لكي يستطيع تجاوزها بصورة سريعة ودون خسائر.

أعراض الضغوط:

ذكر عبد الستار (1998م) أن الضغوط تترك إضطراباً نفسياً تتمثل أعراضها في إضطرابات النوم والهضم والتنفس، وخفقان القلب، والتوجس والقلق على أشياء لا تستحق ذلك، أعراض إكتئابية، التوتر العقلي والشد والغضب لاتفه الأسباب، والتفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

أشار علي عسكر (2000م) إلى أن الأعراض تظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق، أي أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص فلكل واحد منا نقطة ضعف، ولكل واحد منا إمكاناته الخاصة، والأهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية وصنف أعراض الضغوط المختلفة في الآتي:-

الأعراض الجسدية:

- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه نصفي، دوري.
- ألم في العضلات وبخاصة الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم.
- تطبيق الفكين أو احتكاك الاسنان.
- الإمساك.
- آلام الظهر خاصة الجزء السفلي منه.
- الإسهال والمغص.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغيير في الشهية.
- التعب وفقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.
- صعوبة التركيز.
- الصعوبة في إتخاذ القرارات.
- الاضطرابات في التفكير.
- ذاكرة ضعيفة او الصعوبة في إسترجاع الأحداث.
- إستحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- إنخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة.

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبرر بالآخرين.
- نسيان المواعيد.
- تصعيد أخطاء الآخرين.
- التهكم والسخرية من الآخرين.
- تبني سلوك وإتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين.

أما أعراض ومؤشرات الضغط النفسي كما أشار إليها أكرم مصباح (2000م) فهي:-

1. سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة.
2. ضعف الطاقة وقلة الانجازات.
3. كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
4. الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
5. فقدان السيطرة على الأمور خاصة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
6. ردود فعل جسدية غير مرغوب فيها كسرعة ضربات القلب وإهتياج المعدة والعرق والرجفة وغيرها.
7. إنخفاض القدرة على التركيز والتذكر.
8. ضعف القدرة على إصدار القرارات.

وأضاف أكرم مصباح (2000م) أنه من أعراض الضغوط النفسية كذلك:-

(أ) الأعراض السلوكية:

- قابلية التعرض للحوادث.
- التجنب.
- تغيير العادات الاجتماعية.
- تغيير نظام الطعام.
- التدخين وتعاطي الأدوية.
- التأخر الدائم.
- التململ.
- النقر بالقدم او الأصابع.
- الجمود.
- السلوك المندفع.
- فقد الاهتمام بشكل الجسد.
- الكوابيس.
- المماطلة.
- التنهيد.

- مشكلات النوم.

(ب) الأعراض الإدراكية:

الارتباك – أحلام اليقظة – الانفصال عن الواقع – التفكير المشتت – سهولة تشتت الانتباه – الأفكار المخيفة – التردد – إنعدام الموضوعية – التفكير السلبي – الأفكار المتسارعة – الهياج – الذعر– الترقب – الاكتئاب – الخوف – الاحباط – القلق دون سبب – الشعور بالذنب – العجز – الجزع– فقدان السيطرة – تقلب الحالة المزاجية – الاضطراب – الخجل – الارتعاش – التوتر – عدم الاستقرار.

(ج) أعراض المعدة والامعاء:

- آلام البطن.
- حموضة المعدة.
- التجشؤ.
- تغيير في الشهية.
- الغازات.
- الغثيان.
- مشكلات البول.
- القيئ.

(هـ) الأعراض النفسية:

- الشعور بالاختناق.
- غصة في الحلق.
- ضغط في الصدر.
- التنفس السريع.
- قصور التنفس.

(و) أعراض الجهاز المناعي:

- الحساسية.
- تكرار الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا.
- العدوى المتكررة.

- تقرحات الفم.

(ز) أعراض عضلية:

- آلام الظهر.
- آلام الوجه.
- تقطيب الفك.
- إرتجاف العضلات.
- التشنج العضلي.
- ضعف العضلات.
- التقلصات العصبية اللارادية.
- التجول في أرجاء المكان إياباً وذهاباً.
- الصوت المرتجف أو المتقطع.

الفروق بين الجنسين في تحمل الضغوط:

ورد في المنظمة العربية للتنمية الإدارية (2006م) أن أعراض التعامل مع الضغوط تختلف بين الرجال والنساء، والفرق الأكثر وضوحاً في هذا الصدد هو تعرض النساء لانخفاض أو قصور في الاستقرار العاطفي بدرجة أكبر من الرجال كإستجابة أكبر للضغوط. فالنساء مثلاً معرضات أكثر للإحباط والاضطراب العاطفي بينما يكون الرجال أكثر عرضة للامراض الخطيرة مثل أمراض القلب وتصلب الشرايين والكبد كإستجابة للضغط ومع ذلك فإن الفروق ليست محل إتفاق عريض بين كل باحثي العلوم السلوكية وقد أظهرت هذه الفروق في دراسة عبد الله (2001م) التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط، وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين، وأظهرت النتائج أن الذكور أعلى من الإناث في بعض أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب حل المشكلة، والتحليل المنطقي بينما كان الإناث أعلى من الذكور في التقبل والاستسلام بينما كان الأقداميون أعلى الأحجاميين في بعض متغيرات الشخصية وهي التسيير والاتصال، بينما كان الاحجاميون أعلى من الأقداميون في العجز، كما كانت الأقداميات أعلى من الاحجاميات في التسيير كما كان الأقداميون (ذكور، إناث) أعلى من الإحجاميين (ذكور، إناث) في التسيير والاتصال، بينما كان الاحجاميون (ذكور، إناث) أعلى من الاقداميين في كل من العدوان والعجز.

مراحل الضغوط وعلاماتها:

ورد في محمد حسن (دت) كل إنسان ميسر لما خلق له، ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها، حقائق أساسية تحكم حياة الإنسان وأعضاءه.

إن الإنسان يتحمل الضغوط لأيام محددة فإذا إزدادت بالجسم بأن يشتكي عموماً إستطاع العلماء حصر مراحل الضغوط وتطورها في ثلاثة مراحل لكل مرحلة إنعكاساتها على الجسد والنفس ثم المجتمع.

المرحلة الأولى: الإنذار:

الأعراض الجسدية:-

1. إرتفاع ضغط الدم
2. سرعة ضربات القلب
3. عدم إنتظام ضربات القلب
4. غزارة العرق

الأعراض النفسية:-

1. خوف غامض غير محدد
2. نسيان
3. تشتت وعدم إنتباه
4. توتر دائم ومستمر
5. إضطرابات النوم

الأعراض المجتمعية:-

1. المشاجرات لأقل سبب
2. كثرة الأخطاء في العمل
3. إمكانية الاستهداف للحوادث

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة:

الاعراض الجسدية:-

1. الشعور بالإرهاق حتى بدون أن يقوم بأي مجهود
2. نقص الرغبة الجنسية

الأعراض النفسية:-

1. عدم الاهتمام بأي شئ
2. الميل إلى الوحدة والعزلة وعدم الابتهاج
3. الاستياء الدائم والمستمر

الأعراض المجتمعية:-

1. الانسحاب الاجتماعي والعزلة
2. المماطلة والتسويف
3. الاسراف في التدخين
4. الاسراف في تناول أكواب الشاي والقهوة
5. اللجوء إلى تعاطي المهدئات ربما المخدرات

المرحلة الثالثة: مرحلة الاجهاد:

الأعراض الجسدية:-

- إضطرابات مزمنة في المعدة والقولون
- الارهاق الجسمي المزمن
- صداع مزمن

الأعراض النفسية:-

- حزن
- إكتئاب
- فقدان الأمل وعدم التفاؤل

الأعراض المجتمعية:-

- إستمرار العزلة
- مقاطعة الناس
- الشك في الآخرين
- عدم التسامح مع الآخرين والنفس

ترى الباحثة أنه كل مرحلة من مراحل الضغط النفسي تتسم ببعض الأعراض التي تميزها عن الأخرى، فمثلاً في مرحلة الانذار نجد أنه توجد تغيرات فسيولوجية وكيميائية في الجسم بصورة عامة.

وفي مرحلة المقاومة يقوم الجسم أو الفرد بمحاولة مقاومة أو معارضة ظهور الموقف الضاغط ومحاولة التوازن الداخلي.

ومرحلة الاجهاد في هذه المرحلة يستطيع الفرد التكيف مع الموقف الضاغط وعدم القدرة على مقاومته مما يؤدي إلى عدم القدرة على مقاومة الضغط.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تتعدد النظريات التي تقوم بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وسنذكر منها الآتي:-

(1) نظرية هانز سيلي (1956):

حيث أورد بشرى إسماعيل (2004م) أن العالم هانز سيلي يعد من أبرز العلماء المفسرين للضغوط على أساس فسيولوجي، وينظر سيلي إلى الضغط على أنه إستجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب إهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة.

ويرى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو إستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص، ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الاستجابة يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتقد سيلي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسعاً أطلق عليه جملة من أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاثة مراحل:-

1- إستجابة الإنذار: وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم، وأيضاً طريقة إستدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية المواجهة الموقف الضاغط.

2- المقاومة: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى إضطراب التوازن الداخلي، مما يؤدي إلى مزيد من الافرازات الهرمونية التي تسبب إضطرابات عضوية.

ج	ب	أ
العوامل الخارجية	العوامل الموقفية	العوامل الشخصية
العوامل الصحية	التكرار	مهارات الاتصال
التأييد الاجتماعي	الخبرة	الحالة الانفعالية
المتطلبات المهنية	التهديد	الصحة
الامن والسلامة	الضغط	التعب
	التعب	هوية الذات
		تقدير الذات
		الشخصية
		الخبرة
		العادات

يتضح من هذه الطرق أن ما يعتبر بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيراً البيئة الاجتماعية ومتطلبات الوظيفة.

(4) نظرية موراي:

ذكر في هارون توفيق (1999م) يشير موراي أن مفهوم الحاجة والضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحدات الجوهرية لسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعرقل جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:-

أ. ضغط بيتا، ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. ضغط ألفا، يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

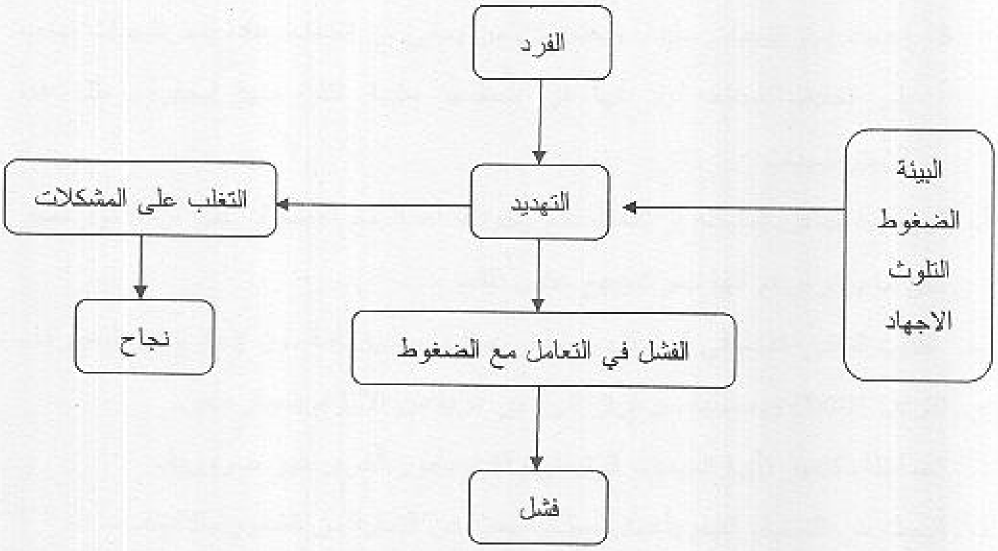
ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على الفرد بخبرة يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة.

نموذج كوبر:

يوضح نموذج كوبر المشار إليه في فاروق السيد (2001م) أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات

الفرد، أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول إستخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما يؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وإنخفاض تقدير الذات.

يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط (نموذج كوبر)



ترى الباحثة أن النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط إختلفت طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها، وإنطلقت على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما إختلفت النظريات فيها بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها فقد إتخذ سيلي من إستجابة الجسم الفسيولوجية أساساً على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما يرى "سبيلبرجر" إتخذ من قلق الحالة عاملاً نفسياً أساسياً للتعرف على وجود الضغط أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي.

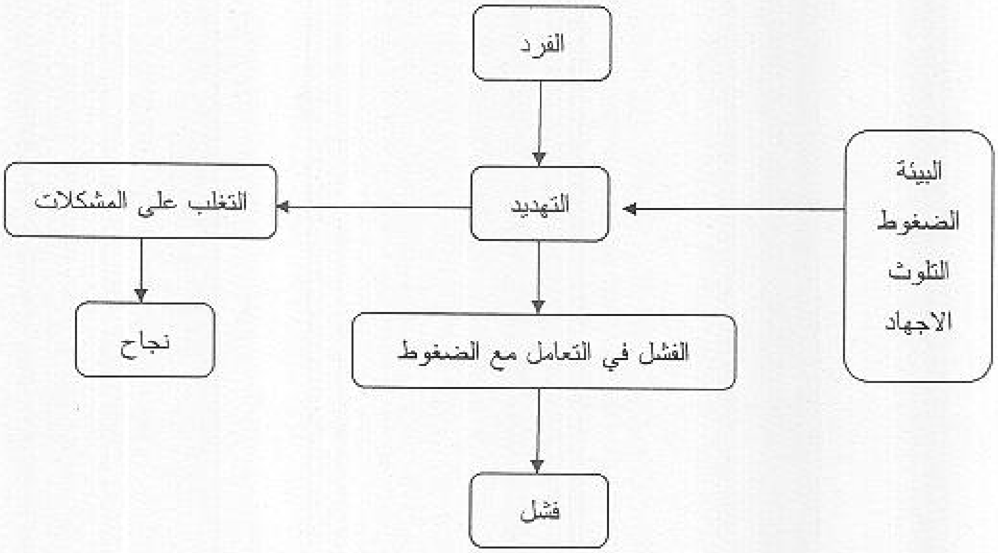
تشخيص الضغوط النفسية:-

حدد كينان المذكور في حاتم إدريس (2008م) مؤشرات الضغط بعدة متغيرات:-

1. سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة.
2. ضعف الطاقة وقلة الانجازات.

الفرد، أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول إستخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض الحقلية كما يؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وإنخفاض تقدير الذات.

يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط (نموذج كوبر)



ترى الباحثة أن النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط إختلفت طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها، وإنطلقت على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما إختلفت النظريات فيها بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها فقد إتخذ سيلي من إستجابة الجسم الفسيولوجية أساساً على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما يرى "سبيلبرجر" إتخذ من قلق الحالة عاملاً نفسياً أساسياً للتعرف على وجود الضغط أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي.

تشخيص الضغوط النفسية:-

حدد كينان المذكور في حاتم إدريس (2008م) مؤشرات الضغط بعدة متغيرات:-

1. سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة.
2. ضعف الطاقة وقلة الانجازات.

3. كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
4. الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب قبل المتابعة.
5. الشعور الدائم بالكآبة والتشاؤم.
6. فقدان السيطرة على الامور وكأن المتطلبات باتت تعوق قدرتك على العمل.
7. ردات فعل جسدية غير مرغوب فيها كسرعة خفقان القلب وإهتياج المعدة وتصبب العرق والرجفة والصداع والطفح الجلدي.
8. إعتماد إستراتيجيات سلبية، ويعتمد كل من يعاني من الضغط عادة إستراتيجيات تهدف إلى تخفيف معاناته إلا أنها في معظمها سلبية أكثر منها إيجابية ومثل هذه الاستراتيجيات:-

أ. الهروب: تجاهل المشكلة أو إدعاء عدم وجودها أصلاً مع الإصرار على أن الأمور تسير على ما يرام برغم أنها تبدو للجميع عكس ذلك.
ب. القلق: التفكير الدائم في المشاكل وإنتظار عواقبها بسلبية تامة دون إتخاذ تدابير لتغييرها.
ج. التردد: الانتقال وبعصبية من قرار إلى آخر هرباً من الالتزام بمسار معين.
د. المماطلة: تأخير تأدية المهمات الرئيسي والقيام بأمور أخرى غير ضرورية.
ه. البحث عن التسلية: القيام بأعمال سطحية بحثاً عن التسلية من الشعور بالاكتئاب.
و. التنفيس عن المشاعر: السماح بإنفجار الغضب، توجيه الملاحظات اللاذعة ذرف الدموع تعبيراً عن السخط والغضب والتوتر.
ز. الانذواء: الانسحاب من النشاطات التي كانت تبدو في السابق مفيدة أو مسلية.

أساليب مواجهة الضغوط:

ذكر حسين فايد (2005م) أن أساليب مواجهة الضغوط أحد العوامل الهامة في فهم الاكتئاب النفسي الناتج من التعرض لضغوط الحياة.

وأشار هيجنزوا ندلر من وجود ثلاثة أساليب مع الضغوط وهي:-

أ- أسلوب التوجه الانفعالي:

يقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنساب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب.

ب- أسلوب التوجه نحو التجنب:

يقصد به محاولة تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف.

ج- أسلوب التوجه نحو الأداء:

ويقصد به المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة وإقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة، وإختيار أفضلها ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ذكر بشرى إسماعيل (2004م) تقسيم أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:-

أ) أساليب إقدامية في المواجهة:

وهي تلك الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيضه أو التخلص منه، ومن هذه الأساليب:-

1. العمل من خلال الحدث، يشير إلى إستفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل.
2. المساندة الاجتماعية، وتتضمن محاولات الفرد للبحث عمن يسانده في محنته ويمد بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية.
3. العلاقات الاجتماعية، وهي تشير إلى إيجاد الفرد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم.
4. تنمية الكفاءة الذاتية، ويتضمن تكريس الفرد جهده للعمل والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.
5. المبادأة وتتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة من جانبه لزيادة الجهد أو تعديله.
6. التريث، ويتمثل في محاولة الرد عدم التسرع وإجبار الذات على الانتظار إلى الوقت المناسب وقد يقتضي ذلك إسترجاع الفرد لخبراته السابقة في المواقف الضاغطة.

الأساليب الاحجامية:

وهي النمط المقابل للمواجهة الاقدامية وفيها يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف الضاغطة حيث يلجأ لأساليب وطرق تغير مشاعره وأفكاره نحو هذه المواقف.

ومن هذه الاساليب:-

1. السلبية: وتبدو في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والأفراد في ممارسة أنشطة أخرى.
2. الالتفات إلى إتجاهات وأنشطة أخرى: وهي تتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الضاغطة.
3. التجنب والانكار: وهي تشير إلى مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبلد الإحساس والشعور باللامبالاة الانفعالية إذاء الأحداث.
4. الالحاح والاقتحام القهري: وهذا الأسلوب السلبي للمواجهة يشير إلى مدى تدخل الأفكار والتلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية.
5. عزل الذات: وتتضح هذه الاستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما حدث وما شعر به والابتعاد عما يذكره بالمشكلة بل ويلوم نفسه بأنه سبب ما هو فيه.
6. التنفيس الانفعالي: تتمثل في قيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يحبزها أصلاً لتفريق مشاعره.

أساليب التكيف والوقاية من الضغوط:

ذكر محمد الصيرفي (2006م) أن هذه الأساليب يتبعها الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة حيث أنها تساعده على التكيف والسيطرة على هذه المواقف وهي:-

1. التعايش مع الضغوط، يتطلب هذا تفهماً لنوع الضغوط وآثارها وعلاقتها بسلوك الفرد.
2. الانسحاب من المواقف الضاغطة، يفضل البعض الانسحاب من هذه المواقف وذلك لصعوبة التعامل معها أو لعدم مناسبة الطرق الأخرى.
3. تغيير علاقة الفرد بالضغوط، وهذا يعني سعي الفرد إلى تغيير أنماط بينه وبين عناصر العمل التي تسبب التوتر والضغوط.

4. تغيير الضغوط نفسها، هنالك ضغوط يقف منها الفرد دون حيلة أمامها، وهنالك ضغوط أخرى يمكن للفرد التأثير عليها، كما يمكن التأثير على سلوك الأطراف المسببين للضغوط بأساليب التفاهم والاقناع والتفاوض والحسم.

5. تقبل الموقف وتخفيض الضغوط، وهنا يتقبل الفرد الضواغط وما تحدثه من ضغوط ويحدث هذا غالباً لعدم إمكانية لتغيير الموقف، وما يستطيع أن يقوم به الفرد إذن أن يخفض الضغوط الناجمة، وهناك أساليب يخفض من خلالها مثل الراحة الجسمانية والتأمل والتركيز والتمرينات الرياضية وإختيار الفرد كوسيلة أو أكثر يعتمد على ذلك تفعيله وعلى طبيعة الموقف.

وترى الباحثة أن كل هذه الأساليب الايجابية تساعد الفرد على تخفيف الآثار التي يمكن أن تنجم عن الضغط الذي يتعرض له، ومحاولة التصرف بنوع من الحكمة لكي يتخطى المحنة التي يقع فيها، إذن فكل هذه الأساليب تساعده على مواجهة ما يتعرض له من ضغط.

علاج الضغوط النفسية:

ذكر عبد الستار (1998م) أن معالجة الضغوط لاتعني التخلص منها أو تجنبها أو إستبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط أمر طبيعي، فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الايجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية معالجة الضغوط تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان. تتمثل الطرق التي ذكرها عبد الستار (1998م) في الآتي:-

1/ سجل الضغوط أولاً لتجنب تراكمها:

سجل الضغوط التي تواجهك في الوقت الحالي، وعالجها أولاً بأول، فحتى الضغوط البسيطة تتحول إلى عبء ضار إذا تراكمت وتجمعت دون حلها.

2/ التخفيف من الضغوط وليس التخلص منها تماماً هو المطلوب:

إجعل هدفك الأساسي هو التخفيف من هذه الضغوط التي تتعرض لها فإن مجرد تقليل بسيط منها سيؤدي إلى نتائج وفرق ضخم في قدرتنا على التكيف معها ومعالجتها.

3/ التوازن بين الاحتياجات الخاصة وإلحاحات الأخرين:

ليس إستطاعتك أن تضئ بإحتياجات الأخرين ومتطلباتهم منك فإجعل هدفك من العلاقات الاجتماعية معقولاً.

4/ تعلم الرفض للطلبات غير المعقوله.

5/ المعالجه البناءه للصراعات وخلافات الرأي.

6/ توزيع الاعباء علي الاخرين.

7/ الاقلال من الشعور العدواني، وتعلم طرق جديده للتغلب علي الغضب والإنفعال، محاوله وإستخدام طرق افضل لحل المشكلات والخلافات اليومية مع الاخرين ويقوم بدور فعال في التغلب علي النتائج السلبية التي يمكن أن ترتبط بالضغوط.

8/ الاسترخاء وتدريب النفس في المواقف الطارئة وعندما تزدحم المشكلات اليومية، علي ممارسة الاسترخاء من الاساليب المهمه لمواجهه الاثار السلبية للضغزط.

9/ مراقبة أسلوب التفكير وطريقه تفسير الامور، التفكير في الامور قد يكون أحيانا اسواء من الامور ذاتها، ومن ثم تجيء أهميه تدريب الذات علي الحوار، الايجابي مع النفس وتجنب تفسير الامور بصوره كارثية مبالغ فيها.

10/ اللياقة الصحية، تعتبر ممارسة الرياضة من الوسائل التي تعمل علي تخفيف الضغوط.

أورد عبد الرحمن(1994م) برامج لعلاج الضغوط النفسيه ونذكر منها:-

1- برنامج الوقت والحياه:

لقد تم إستخدام مجموعه من الادوات والعناصر في هذه البرنامج وهي:

أ- كتب عمليه تتناسب مع مستوي مجموعه الدراسه.

ب- مجموعه مقالات يتم قرائتها في المنزل.

ج- مناقشات جماعيه.

د- برنامج فيديو.

ومع الأخذ في الاعتبار من أن البرنامج يفترض أنه يقدم إستراتيجيه تكيف واسعه، فقد طلب من المشتركين في البرنامج وضع أهداف محدده وإختيار إستراتيجياتها في التعامل مع حالات الضغط.

2- برنامج نوع الشخصية:

هذا البرنامج يقوم في الاساس علي تحديد نوع الشخصيه مثل أن يكون شخصية إنبساطية أو ذو شخصية إنطوائية أو أن يكون من ذوي التحكم الداخلي والخارجي.

وتأتي أهميه معرفه نوع الشخصيه من اجل الوقوف علي كيف يفهم الفرد المثير ويدركه، وكذلك كيف يرتب الاحداث، ومن ثم يصل للقرارات يستند هذا البرنامج علي عده عناصر وهي:-

أ- التنوع في المهمات التي توكل للافراد ومايتناسب مع ظروفهم وطبيعة شخصياتهم.

ب- إيجاد طرق جديدة ومتنوعة لمناقشة المهمات التي توكل للافراد.

ج- إيجاد فرص عديده ومتنوعه من أجل التفاعل مع الاخرين.

د- زيادة الفرص المؤدية للإبداع والانجاز المتميز.

هـ- تجنب الأعمال والأنشطة الممكن تعارضها مع القيم الفردية.

وترى الباحثة أن الضغوط هي من واقع حياتنا ولابد للفرد من التعرض لها في أي وقت، ولا يستطيع الفرد التخلص ولكنه يمكن أن يتعايش معها، ومحاولة علاج كل الضغوط التي يمر بها وتختلف الوسائل التي يتم بها علاج الضغوط.

الضغوط الأكاديمية:

عرفه هارون توفيق (2004م) الضغوط النفسية للطالب بأنها حالة من عدم التوازن تنشأ لدى الطالب عندما يقارن بين المطالب والمواقف البيئية التي يتعرض لها، وتمثل تهديداً او ضرراً لذاته وبين ما لديه من إمكانات ومصادر شخصية وإجتماعية.

وتعرف الضغوط النفسية للطالب بأنها حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي يشعر بها الطالب والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادرة الشخصية والاجتماعية ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديداً وضرراً لشخصيته.

أعراض ومظاهر الضغوط الأكاديمية:

ورد في عبد العظيم (2010م) بأن العديد من الدراسات المختلفة تؤكد على أن الضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية تؤثر سلباً على جميع جوانب الشخصية لديهم وعلى التوافق الانفعالي والاجتماعي، وتنعكس نتائج ذلك على التحصيل الأكاديمي وعلى عملية التركيز والتذكر وعلى العلاقات بينهم وبين المدرسين والإدارة المدرسية من جهة وبينهم وبين أقرانهم من جهة أخرى فهذه الضغوط تؤدي إلى ظهور الكثير من الاضطرابات

الانفعالية وهي بدورها تؤثر سلباً على عملية التعلم وتبتدئ الاثار الناجمة عن الضغوط الدراسية لدى الطلاب في الجوانب المختلفة في حياتهم على الوجه التالي:-

الأعراض الفسيولوجية والجسمية: وتشمل حدوث تغيرات فسيولوجية للجسم من قبيل زيادة إفراز الهرمونات وإرتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وجفاف الحلق وتصبب العرق والصداع وزيادة معدلات الكوليسترول في الدم والاضطرابات السيكوسوماتية مثل قرحة المعدة وآلام الظهر وإضطرابات المعدة والأمعاء وآلام الصدر والبطن والعنق والظهر والإمساك والإسهال وإضطرابات النوم.

الأعراض النفسية: ترتبط المستويات المرتفعة للضغوط بفقدان الثقة بالنفس والغضب والقلق والاكتئاب والعصبية والتوتر والملل والتغيير في الحالة المزاجية وتقلبها والشعور بالضيق والخوف والسرعة وإنخفاض تقدير الذات وعدم المقدرة على التركيز والنسيان الشديد وضعف الذاكرة والتفكير بطريقة سلبية والخوف من الفشل والخوف من المستقبل والاجهاد السريع وعدم القدرة على ممارسة التمارين الرياضية.

ترى الباحثة أنه تختلف المصادر التي تنشأ منها الضغوط الأكاديمية حيث أنه يمكن أن يكون نتيجة القلق من الامتحانات أو الصعوبات التي يمكن أن تواجهه أثناء دراسته، وصعوبة إتخاذه لبعض القرارات التي تحدد مصيره ومستقبله ومستواه في المدرسة. وقد تكون هذه الضغوط نتيجة لعدم قدرته على تطبيق اللوائح الصارمة من المدرسة.

المبحث الثاني

الدراسات السابقة

تمهيد:

في هذا المبحث تقوم الباحثة بعرض كل الدراسات التي تناولت موضوع دراستها أو مواضيع شبيهة به، سواء كان في العنوان أو العينة التي تم التطبيق عليها، وقد تحصلت الباحثة على مجموعة من الدراسات السودانية والعربية والأجنبية.

أولاً: الدراسات السودانية:

1/ دراسة علي إبراهيم علي محمد (2004م) بعنوان "العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعيين".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة في بعض الجامعات السودانية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي وإختلاف درجة العلاقة تبعاً لعوامل (الجنس، الصف الدراسي، السكن، التخصص الأكاديمي) ولتحقيق هذا الهدف إستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت العينة من (951) طالباً وطالبة من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وجامعة وادي النيل، وإشتملت أدوات الدراسة على مقياس للضغوط النفسية من إعداد الباحث ومؤلف من (85) فقرة موزعة على عشرة أبعاد (الذات، الاقتصادي، الأكاديمي، الأسري، المستقبلي، الاجتماعي، الصحي، الديني، السياسي، الجنسي). ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة:-

1. وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين نوع الضغوط والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيون.
2. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين نوع الضغوط تبعاً للتخصص الدراسي.

2/ دراسة عزيزة إبراهيم داؤود (2004م) بعنوان "الضغوط النفسية لدى خريجين الجامعات وعلاقتها بالعمل في ضوء متغير النوع وسنة التخرج والتخصص".

هدفت هذه الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات بمستوياتها المختلفة (عادية، بسيطة، وسط، حادة) وعلاقتها بالعمل في ضوء متغير النوع (ذكر، أنثى) والتخصص (نظري، تطبيقي) وسنة التخرج، وتم إتباع المنهج الوصفي وقد تكونت عينة البحث من (305

خريج وخريجة) من الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، وقد إشتملت على مقياس الضغط النفسي.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها:-

1. خريجي الجامعات غير المستخدمين يعانون من الضغوط النفسية.
2. لا يوجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط لدى الخريجين غير المستخدمين بين خريجي الكليات النظرية عن النظريات التطبيقية.

3/ دراسة علي عبد الله مدني (2000م) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بالمحويت".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية المحويت، ومن هذه المتغيرات (النوع، التخصص، التخصص الدراسي). وقد قام الباحث بإعداد مقياس للضغط للتعرف على عدد من مصادر الضغوط وقد استخدم المنهج الوصفي.

وقد تكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع من كلية التربية ومن جميع التخصصات العلمية والأدبية.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها:-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.03) بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية كلها.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في مجالات الضغوط الخمسة.

4/ دراسة حاتم إدريس (2008م) بعنوان "اتجاهات طلاب جامعة الخرطوم نحو النظام الجامعي وعلاقتها بالضغوط النفسية".

يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الاتجاه نحو النظام الجامعي والضغوط النفسية وسط طلاب جامعة الخرطوم، ومعرفة الفروق في إتجاهاتهم نحو النظام الجامعي التي يمكن أن تعزى إلى نوع الكلية، الموطن، ونوع القبول.

كما هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية وسط طلاب الجامعة إستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، وقام بتطبيق مقياس إتجاهات نحو النظام الجامعي ومقياس الضغوط النفسية على عينة عشوائية طبقية عددها (550) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة.

وتوصل الباحث إلى أنه لا توجد علاقة بين إتجاهات الطلاب نحو النظام الجامعي والضغوط النفسية لديهم، كما إتسمت الضغوط النفسية وسط الطلاب بالانخفاض.

كذلك أظهرت النتائج فروق في الضغوط النفسية وسط هؤلاء الطلاب من حيث متغير النوع لصالح الإناث، والموطن لصالح طلاب العاصمة.

كما لا توجد فروق من حيث متغير نوع الكلية، ووجدت فروق في الاتجاهات نحو النظام الجامعي من حيث متغير نوع الكلية.

5/ دراسة أنفال سراج بشير سراج (2008م) الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات جامعتي الخرطوم وام درمان الإسلامية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودوافع الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعتي الخرطوم وأم درمان الإسلامية، وإتبعت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي.

وتكونت عينة البحث من (498) طالبة تم إختيارهن بطريقة عشوائية طبقية من الكليات العلمية والأدبية.

وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافع الإنجاز الدراسي كأدوات لجمع البيانات.

وقد توصلت إلى الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات تتسم بالإنخفاض ودافع الإنجاز يتسم بالإرتفاع.

توجد علاقة إرتباطية سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافع الانجاز الدراسي للطالبات الجامعيات.

توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين طالبات الجامعات المختلطة وغير المختلطة في كل من (البعد الاجتماعي، الذاتي، الصحي) لصالح الجامعات غير الجامعات غير المختلطة.

لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين طالبات الكليات العلمية والأدبية ما عدا (البعد الاجتماعي، الذاتي، الاقتصادي، الديني).

توجد فروق دالة إحصائياً في دافع الإنجاز الدراسي طالبات الجامعات المختلطة وغير المختلطة لصالح طالبات الجامعات غير المختلطة.

ثانياً: الدراسات العربية:

1/ دراسة عامر عبد النبي العبادي (1995م) بعنوان "قياس الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البصرة."

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك لقياس شدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة والتعرف على الفروق بين الطلبة في شدة الضغوط التي يعانون منها تبعاً لمتغير النوع للضغوط النفسية للتحقق من هدف البحث، كما إختيرت عينة عشوائية بلغ عددها (601) طالباً وطالبة.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها:-

1. إن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية منخفضة.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغوط عموماً بين طلبة التخصصات العلمية وطلبة التخصصات الإنسانية.

2/ دراسة منى عبد الله (2002م) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية لمواجهة الضغوط النفسية، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، وذلك على عينة بلغت (1073) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية باستخدام المنهج الوصفي.

وتوصلت النتائج إلى:-

1. أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الانكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).
2. وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة.
3. وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوب من أساليب المواجهة.

3/ دراسة آمال جودة (2004م) بعنوان "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن.

وبلغت عينة البحث من (200) طالب وطالبة وقد إستخدمت الباحثة مقياسين إحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والآخر لقياس الصحة النفسية بإستخدام المنهج الوصفي وأسفرت النتائج عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وجود علاقة إرتباط موجبة دالة حين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية وكذلك عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير النوع ووجود فروق في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

4/ دراسة عبد السلام العميري (2005م) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد مفهوم الذات لطلاب جامعة سبها الاشتراكية بالجماهيرية الليبية الاشتراكية".

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد مفهوم الذات لطلاب الجامعة، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع الدراسة في الفئتين الثانية والثالثة من طلاب جامعة سبها، حيث بلغ حجم العينة (188) طالباً وطالبة منهم (94) طالب و(94) طالبة تم إختيارهم بالطريقة لعشوائية وقد تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث ومقياس (تنسي) لمفهوم الذات ترجمة عبير عبد الرحيم بخيت عبد الرحمن.

ومن أهم النتائج التي توصلت لها:-

1. الطالبات يعانين من الضغوط أكبر من الطلاب.
2. طلاب القسم العلمي يعانون من الضغوط بدرجة أكبر من طلاب القسم الأدبي.

5/ دراسة أمل أبو عرام (2005م) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسة من (434) طالباً و(457) طالبة وإستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبد الله (2002م) ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة:-

أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب في اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسئولية، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين النوع وبين عدد أساليب مواجهة الضغوط وكانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاثة أساليب.

6/ دراسة الهلالي (2009م) بعنوان "بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة".

والتي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الايجابية عنها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، والتعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط بإختلاف المنهج الوصفي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمنى عبد الله (2002م) وتكونت عينة البحث من (547) طالباً و(259) طالبة من التعليم المتوسط (2882) طالباً من التعلم الثانوية. وكانت أهم النتائج ما يلي:-

1. عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط وهي ضبط الذات ولوم الذات والإنعزال والإسترخاء .
2. ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية:

1/ دراسة رييز (Rayes, 1997) بعنوان "العلاقة بين مصادر ومظاهر الضغوط وبين التحصيل الدراسي والجنسي والصف الدراسي على عينة من طلاب المدارس المتوسط اللاتينية.

وقد بلغ حجم العينة (111) طالباً. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي والجنسي وبين مصادر الضغوط المتمثلة في مفهوم الذات الدراسي وتفاعل المدرس.

2/ دراسة بيل (1995) بعنوان" العلاقة بين مستويات الضغوط النفسي والتحصيل الأكاديمي لمجتمع غير تقليدي للطلاب الجامعيين".المشار إليه في أنفال سراج بشير (2008م).

وقد تمثلت العينة في (180) من الطلاب وفي حيث إستخدمت أدوات الدراسة مقياس وحدة تغيير الحياة (لهو لهزوراي)

وقد توصلت الدراسة إلى الآتي:-

أن أحداث الحياة المتغيرة تتصل بأمور شخصية منها الدخل والعمل كما توصلت إلى أن الضغط النفسي الذي يعاني منه الطالب يكون له تأثير على مستوى التحصيل وأن 56% من الطلاب يعانون من مستوى عال من الضغط في الفترة الزمنية القريبة.

3/ دراسة يمان (1994م) بعنوان "الضغوط النفسية المؤثرة على طلاب الجامعة الذين يعيشون في المدن الجامعية" المشار إليه في أنفال سراج بشير (2008م).

هدفت لمعرفة العوامل التي تميز بين الطلاب الذين تمكنوا من التكيف مع الضغط والطلاب الذين لم يتمكنوا من التكيف الجسدي الأكاديمي والنفسي، كما هدفت إلى تقديم نموذج شامل لكيفية التعامل مع الضغط وقد تمثلت العينة في (672) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية.

فقد تم تطبيق مقياس يتكون من (192) عبارة حيث يوجد (88) عبارة مقسمة إلى تسعة مقاييس فرعية هي الانكار وضعف الصحة والضغط المركز والغضب والإحباط والقلق والاكتئاب والتدعيم الاجتماعي والمصادر الفلسفية والروحية والثقة التكيفية و(78) عبارة للضغط فقط وباقي العبارات خاصة بالنواحي الديموغرافية وقد توصلت إلى النتائج التالية:-

أن لديهم مقاومة عالية للضغوط لم يعانوا من الغضب والإحباط أو القلق بنفس الدرجة التي يعاني منها ذوي المقاومة المتوسطة أو من لديهم قابلية للضغوط.

كما أشارت إلى عدم وجود إختلاف بين الذكور والإناث في الضغوط.

وأظهرت حاجة ماسة إلى بعض البرامج التي تحد من الضغوط.

4/ دراسة جريفت (1993م) بعنوان "أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد" المشار إليه في خالد بن محمد بن عبد الله.

هدفت إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (375) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية حيث إستخدمت الدراسة قائمة أساليب المواجهة الضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك وقد أوضحت الدراسة النتائج التالية:-

- أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى إستخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى إستخدام المواجهة دون تجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد.
- إن إستخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد للصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية.

5/ دراسة باستين (2005م) بعنوان "مدى قدر الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الحياة والانجاز الاكاديمي، أساليب التعامل مع الضغوط، الرضا عن الحياة" المشار إليه في خالد بن محمد بن عبد الله (2012م).

وقد أجريت على عينة قدرها (246) طالباً بالسنة الأولى، وقد أظهر النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين لذكاء الانفعالي والانجاز الاكاديمي، لكن توجد علاقة إرتباطية دالة بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط.

بينما لا توجد علاقة بين الإدراك الانفعالي وإستخدام الإنفعالات لتيسير عملية التفكير وإدارة الإنفعالات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الذكاء الإنفعالي والرضا عن الحياة.

6/ دراسة هيجيتر واندلر (1995م) بعنوان "إختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للماجهة (التوجه الانفعالي، التوجيه نحو التجنب، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية. المشار إليه في خالد بن محمد بن عبد الله (2012م)

وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة. وقد أسفرت النتائج عن وجود إرتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والإنزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط في حين كان لأسلوب التوجه الإنفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والإنزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقد إرتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط هما الشرود والتشعب الإجتماعي، وقد إرتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين إرتبط التشعب الإجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين.

التعليق على الدراسات السابقة:

إتفقت معظم البحوث السابقة في إستخدامها للمنهج الوصفي، أكبر حجم عينة (1073) وتمثلت أصغر عينة في (100) فرداً.

إتفقت معظم النتائج على:-

- وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافع الإنجاز الدراسي للطالبات الجامعيات.
- إن الطلاب في القسم العلمي (التطبيقي) يعانون من الضغوط أكثر من الطلاب في القسم الأدبي (النظري).

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في:-

1. إختيار المنهج الملائم لهذه الدراسة.
2. الإلمام بصورة أوسع بموضوع الدراسة.
3. ساعدت في إثراء الجانب النظري الحالي.
4. ساعدت في تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.
5. ساعدت في صياغة الفروض وإختيار الأدوات والأساليب الإحصائية الملائمة لإختبارها.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات البحث الميداني

الفصل الثالث

منهج وإجراءات البحث الميداني

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض لإجراءات منهجية البحث، حيث توضح الباحثة المنهج المستخدم ووصف لمجتمع البحث وعينة البحث والأدوات المستخدمة ثم الاساليب الإحصائية التي إستخدمها.

أولاً: منهج البحث:

إتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي عرفه عبد الباقي وآخرون (2008م) بأنه ذلك المنهج الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً علمياً.

أسباب إختيار المنهج المذكور في عبد الباقي وأخرون (2008م):

1. منهج مرن.
2. يمد الباحثين بمعلومات سريعة وذات فائدة.
3. يساعد على التنبؤ بمستقبل الظواهر.
4. تفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات كما هي في الوقائع.

ثانياً: مجتمع البحث:

عرفه رجاء أبو علام (2007م) بأنه جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها ويتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري.

ثالثاً: عينة البحث:

عرفها عبد الباقي وآخرون (2008م) هي فئة تمثل مجتمع البحث. وقد شملت عينة البحث (50) طالب من مدرسة بحري النموذجية بنين و(50) طالبة من مدرسة الحلفايا الجغرافية بنات، وقد شملت العينة الطلاب من حيث الرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي) ومن حيث المستوى التعليمي للوالدين، وقد تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة من حيث النوع

النوع	التكرار	النسبة
ذكور	50	%50
إناث	50	%50
المجموع	100	%100

جدول رقم (2) يوضح توصيف العينة حسب المساق الأكاديمي:

لمساق الأكاديمي	التكرار	النسبة
علمي	72	%72
أدبي	28	%28
المجموع	100	%100

جدول رقم (3) يوضح توصيف العينة حسب المستوى التعليمي للأب:

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة
أساس	12	%12
ثانوي	26	%26
جامعي	26	%26
فوق الجامعي	36	%36
المجموع	100	%100

جدول رقم (4) يوضح توصيف العينة حسب المستوى التعلمي للأم:

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة
خلوة	8	%8
أساس	13	%13
ثانوي	41	%41
جامعي	19	%19
فوق جامعي	19	%19
المجموع	100	%100

رابعاً: أدوات البحث:

عرفها عبد الباقي وآخرون (2008م) بأنها الوسيلة التي يجمع بها الباحث بياناته وقامت الباحثة بإستخدام مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده حاتم إدريس (2008م) المكون من (67) عبارة موجبة بدرجة ثبات (0.755) ومعامل صدق (0.865).

الصدق الظاهري للمقياس:

للتحقق من الصدق الظاهر قامت الباحثة بعرضه على المحكمين وهم:-

د. عبير عبد الرحمن   رئيس قسم علم النفس جامعة الخرطوم

حيث أوصت بحذف العبارات 20، 21، 52، 14، 59 وإضافة العبارات التالية:-

1.أرغب في دخول المساق العلمي طوعاً لرغبة والدي.

2.أعاني من قلة التركيز.

3.أشعر بأن افكاري مشتته.

طريقة التصحيح:

يتكون المقياس من (64) عبارة موجبة ويوجد أمام كل عبارة خمس إجابات متدرجة "دائماً 5 درجات، غالباً 4 درجات، أحياناً 3 درجات، ونادراً درجتان، لايوجد درجة.

إجراءات البحث الميداني:

بعد التأكد من سلامة ومناسبة المقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة من مجتمع البحث، الذي يتمثل في طلاب وطالبات الصف الثاني ثانوي بمدرستي بحري النموذجية (بنين) ومدرسة الحلفايا الجغرافية (بنات)، وذلك بعد أخذ تصريح من وزارة التربية والتعليم بالخرطوم بحري وإدارة التعليم الثانوي بمنطقة بحري، وتم ذلك بعد إطلاعهم على المقياس والختم عليه من المسؤل بالوزارة وإدارة المرحلة الثانوية، وقد تكرم مدير المرحلة بكتابة خطاب لمدراء المدارس التي قامت الباحثة بالتطبيق عليها وقد تجاوب مدراء المدارس مع الباحثة بعد إبراز جميع الأوراق التي تثبت بأن البحث لأغراض علمية فقط، وقد وجدت الباحثة تعامل جيد من المدراء وإعطائي الفرصة للتطبيق تحت إشراف ورقابة المعلمين

والمشرفين على طلاب الصف الثاني ثانوي بالمدرسة، بعد الإنتهاء التطبيق قامت الباحثة بتفريغ الاستبيانات وإخضاعها للتحليل الإحصائي توطئة لإستخراج النتائج ومناقشتها.

الأساليب الإحصائية:

فقد تم إستخدام الأساليب التالية:-

1. إختبار (ت) للعينة الواحدة.
2. إختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
3. إختبار التباين الأوحادي.

صعوبات البحث:

1. صعوبة إستخراج إذن تطبيق المقياس في هذه المدارس من وزارة التربية والتعليم.
2. صعوبة التعامل مع أفراد العينة.
3. صعوبة المواصلات.
4. التكلفة الباهظة.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي توصلت إليها الباحثة.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول:

نص الفرض "تتسم الضغوط النفسية لدى الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري بالإنخفاض".

لمعرفة ذلك جدول رقم (5) يوضح إختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة ما إذا كانت الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري تتسم بالإنخفاض.

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	الوسط المحلي	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
100	146.500	192	44.695	10.180	99	0.00	تتسم بالانخفاض عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح إختبار (ت) لمعرفة ما إذا كان الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي تتسم بالإنخفاض حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي (146.500) وقيمة (ت) (10.180) والقيمة الاحتمالية (0.00) مما يدل على أن الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بالإنخفاض وعند مستوى دلالة 0.05.

توصلت نتيجة هذا الفرض الأول إلى أن الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي تتسم بالإنخفاض، مما يدل على أن نتيجة هذا الفرض قد تحققت.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (عامر عبد النبي، 1995م) كما إتفقت معها نتيجة دراسة عزيزة إبراهيم (2004م) وإتفقت أيضاً مع دراسة حاتم إدريس (2008م) وإتفقت أيضاً معها دراسة أنفال سراج (2008م) وقد إختلفت مع هذه النتيجة نتيجة دراسة بيل (1995م).

وقد أورد محمد الصيرفي (2006م) أن من أنواع الضغوط ما هو إيجابي وما هو سلبي، حيث أن الضغوط الايجابية مفضلة على المستوى الوظيفي، وأن بعض الضغوط قد تحمل الفرد

على ممارسة الحياة كما يعيشها الفرد نفسه مثل ذلك عندما يواجه الفرد موقف يفرض عليه إتخاذ القرار الصائب في وقته الملائم.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن مرحلة المراهقة من المراحل العمرية التي تتميز بالقابلية للنمو في النواحي الجسمية والإجتماعية والنفسية والتعليمية والإنفعالية إلى جانب القدرة على الإنجاز والمشاركة الفعالة في إحداث التغيير والتطور في المجتمع الذي ينتمي إليه مما يدفعه للتفكير في سبل التغيير والتطور المختلفة، فطلاب المدارس الثانوية يتزودون بمجموعة من العلوم والمعارف التي يستفيدون منها في تنمية أنفسهم وزيادة الثقة بأنفسهم بصورة تجعلهم يتخطوا الصعاب أو الضغوط التي تواجههم في حياتهم اليومية والدراسية،وأيضاً ثقة الطالب بنفسه تعطيه قدرة كافية على ضبط الضغوط أو ضبط نفسه ومحاولة تخفيف الضغوط بطريقة إيجابية لتفادي الأضرار التي تنتج عن هذه الضغوط.

وتعتقد الباحثة أيضاً أن الطلاب إستطاعوا أن يعايشوا الضغوط التي يمرون بها بحيث أصبحت جزءاً طبيعياً في حياتهم اليومية، كما ترى أن الضغوط النفسية المنخفضة ليست سيئه علي الاطلاق بل قد تكون طريقه إيجابيه لأن هؤلاء الطلاب بحاجه الي قدر من الضغوط التي تمدهم بالدافع والنشاط والطاقه التي تجعلهم يبذلون قصاري جهودهم في الدراسه من أجل الحصول علي نتائج جيده وإحراز التفوق وإرضاء طموحاتهم المستقبليه.

وإن هنالك أساليب يستطيع الطالب من خلالها تخفيف الضغوط التي يتعرض لها خلال اليوم ومن هذه الأساليب الراحه الجسمانيه والتأمل والتركيز والتمرينات الرياضيه.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض "توجد فروق ذات دلاله إحصائيه في الضغوط النفسيه لدي طلاب الصف الثاني ثانوي بمحليه الخرطوم بحري تعزي النوع (ذكور وإناث)".

جدول رقم (6) يوضح إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ماإذا كانت هنالك فروق في الضغوط النفسيه لدي طلاب الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب النوع .

مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ذكور	50	149.820	38.542	99	0.741	0.460	لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05
إناث	50	143.180	50.279				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب النوع.

حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي لمجموعة الذكور (149.82) والوسط الحسابي لمجموعة الإناث (143.180) وقيمة (ت) المحسوبة (0.741) والقيمة الإحتمالية (0.460) مما يدل على أنه لا توجد فروق بدرجة دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي وعند مستوى دلالة 0.05.

نجد أن نتيجة هذا الفرض لم تتحقق، وقد إتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة آمال جودة (2004م) وكذلك إتفقت معها دراسة يمان (2004م) وأيضاً دراسة الهلالي (2009).وقد إختلفت هذه النتيجة مع دراسة منى عبداله (2002م) ودراسة حاتم إدريس (2008م) ودراسة عبد السلام العميري (2005م) ودراسة أمل أبو عرام (2005م).

أورد عبد العظيم (2010م) أن الضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية يتوقف تأثيرها عليهم على عدة متغيرات، وهي شدة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والعمر الزمني وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية حيث يظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك أيضاً الإختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في معترك الحياة.

تتميز هذه المرحلة الدراسية في السودان بكثرة المقررات التي يتم تدريسها في المدارس الحكومية ويتم تدريسها للطلاب والطالبات سواء وأن هذه الكمية الكبيرة من المقررات يتم تدريسها للطلاب أول مرة، وأن الطلاب في هذه المرحلة ينتقلون من بيئة دراسية إلى بيئة أخرى مختلفة عن التي كان يدرسها سابقاً. وأن الصعوبات الدراسية والضغوط الأكاديمية

يتعرض لها الذكور والإناث مما يجعلهم متقاربون في عموم الضغوط التي تواجههم وفي درجة معاناتهم منها.

وترى الباحثة أن البيئة تعكس آثارها عليهم بشكل متقارب حيث يتعرضون لنفس المثيرات أو الضغوط ،وذلك على الرغم من إختلافهم في شدة تأثير الضغوط المرتبطة بالأجواء المردسية وهذا ما أكده كوبر أن بيئة الفرد التي ينشأ فيها تعتبر مصدراً للضغوط المختلفة التي تواجهه.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

نص الفرض "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري والرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).

جدول رقم (7) يوضح إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي والرغبة في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).

مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
علمي	82	148.819	42.0212	98	0.831	0.408	لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05
أدبي	28	140.535	51.2846				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هنالك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري في إختيار المساق الأكاديمي (علمي، أدبي).

حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي لمجموعة المساق العلمي (148.819) والوسط الحسابي لمجموعة المساق الأدبي(140.535) وقيمة (ت) المحسوبة (0.831) والقيمة الإحتمالية (0.408) مما يدل على أنه لا توجد علاقة إرتباطية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي الرغبة في إختيار المساق الأكاديمي بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

والملاحظ أن نتيجة هذا الفرض لم تتحقق وقد إتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة علي إبراهيم (2004م) ودراسة عزيزة إبراهيم (2004م) وأيضاًإتفقت مع دراسة أنفال سراج

(2004م) ودراسة عامر عبد النبي (1995م) وقد إختلفت هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام العميري (2005م) ودراسة آمال جودة (2004م) ودراسة حاتم إدريس (2008م).

وقد أورد حسين فايد (2006م)أن من مصادر الضغوط النفسية المدرسة حيث أنها يمكن أن تسبب الشعور بالتعاسة في المدرسة ضغط دالاً وكذلك وقوع عواقب هامة لتوقعاتهم بالنسبة للنمو الشخصي، ووجد أن العوامل الضاغطة في المدرسة تشمل الاهتمامات بالنسبة للدرجات والمدرسين والفهم والإنزعاج العام من المستقبل، وتظهر أعراض الضغط إستجابة للضغوط المتزايدة في التحصيل، فإن هناك علاقات موجبة قد وجدت بين الفشل الأكاديمي والإضطراب النفسي والإجتماعي.

نجد أن المجتمع السوداني عموماً يتحيز إلى دراسة المساق العلمي أكثر من دراسة المساق الأدبي، وذلك لإرتباطه في أذهان الناس بأفكار وإعتقادات بأنه طالب مميز ومتفوق عن غيره، و تسعى كل أسرة سودانية إلي دخول أبنائها إلى المساق العلمي ويرتبط أيضاً بأنه لن يواجه بالكثير من المشاكل لكن يحدث العكس حيث يتخرج كلا الطالبين سواء من كلية نظرية أو تطبيقية لا يجد وظيفة جيدة التى تحقق له ما يريد.

وترى الباحثة أيضاً أن الطلاب في هذه المرحلة التي تعتبر تحديد لمصيره أو لماذا يريد مستقبلاً وأن كلاً من الطالبين في المساق العلمي والأدبي يسعى لتحقيق طموحاته وأحلامه بدخوله للمرحلة الجامعية التي يمني نفسه بأن يجد حرية أكثر في هذه المرحلة وأيضاً يسعى الطالب في المساقين للنجاح والتفوق لإرضاء طموحاته وإرضاء نفسه ومكافأة أسرته بهذا النجاح الذي من خلاله يستطيع تعويضهم على كل ما أنفقته عليه في السنين الماضية.

وتعتقد الباحثة أن معرفة الطالب المسبقة بطبيعة المجال الذي يدرسه وبكمية الضغوط الأكاديمية التي سيتعرض لها أثناء دراسته لهذا المجال ومعرفة الطالب الكاملة بأن مقدراته تؤهله لدراسة أي المجالين سواء علمي أو أدبي، وثقة الطالب بنفسه تولد لديه دافع وإحساس بأنه يستطيع تخطي كل ما سيواجهه وغير ذلك نجد أن الطلاب منذ دخولهم لهذه المرحلة قد درسوا أجزاء من مواد المجالين العلمي والأدبي التي قد يميل لدراسة مجال عن آخر وأنه في نهاية المطاف يريد أن يتفوق وينجح ويحقق حلمه بدخوله المرحلة المختلفة تماماً عن المراحل الدراسية السابقة.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع:

نص الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري بحسب المستوى التعليمي للوالدين".

لمعرفة ذلك الجدول رقم (8) يوضح إختبار تحليل التباين الأوحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لطلاب الصف الثاني الثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب المتسوى التعليمي للأب.

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	1494.528	498176	3	0.244	0.866	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05
داخل المجموعات	196272.472	2044.505	9			
المجموع	197767.00	96				

الملاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي حسب المستوى التعليمي للأب.

حيث يلاحظ أن قيمة (ف) (0.244) والقيمة الإحتمالية (0.866) مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي حسب المستوى التعليمي للأب عند مستوى دلالة 0.05.

جدول رقم (9) يوضح إختبار تحليل التباين الأوحادي لمعرفة الفروق الدالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب المستوى التعليمي للأم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	14732.530	3683.832	4	1.912	0.115	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05
داخل المجموعات	183034.47	1926.679	95			
المجموع	197767.00	99				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي حسب المستوى التعليمي للام، حيث يلاحظ أن قيمة ف (1.912) والقيمة الإحتمالية (0.115) مما يدل على أنه لا توجد فروق في

الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي حسب المستوى التعليمي للأم عند مستوى دلالة 0.05.

لقد إتضح أن نتيجة هذا الفرض لم تحقق وتعزى الباحثة عدم تحقق هذا الفرض إلى أن المستوى التعليمي للوالدين سواء كانوا متعلمين أو غير متعلمين أنه لا يمثل فرق في الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، حيث نجد أن الطالب يسعى لتحقيق طموحاته وحمله في مساعدة والديه وإعطاء الوالدين حقهم في الفرح بأبنائهم والافتخار بهم.

وتعتقد الباحثة أن هناك آباء وأمهات لم يكملوا التدريس أو لم يدرسوا مما دفعهم لتعليم أبنائهم ليكونوا فخراً لهم وتحقيق ما لم يستطع الوالد والوالدة تحقيقه بسبب الظروف التي تعرض لها حيث نجد أنه قديماً كان التدريس أو التعليم لطبقة معينة من المجتمع وأنه كان يتم تعليم الذكور وعدم تعليم الإناث لأن التنشئة الاجتماعية أو المجتمع كان يسعى لتعليم الذكور أكثر من الإناث.

يمثل عدم تعلمهم دافع لكي يعملوا أبنائهم ودفعهم للإنجاز الأكاديمي العالي والتحصيل الدراسي وتحفيزهم على النجاح مما يدفع أبنائهم للاجتهاد في الدراسة أكثر وأكثر حتى يرضوا أبنائهم وتحقيق طموحهم في رؤيتهم أبناء ناجحين ويكون ذلك ببناء علاقات إيجابية بين الآباء وأبنائهم مما ينتج عن هذه العلاقة الإيجابية الدافع المتعلم والاستزادة من المعارف المختلفة.

قد أورد يوسف ميخائيل (2001م) أن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة، وأثر التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه إلتزام وإلا إختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة.

وتعتقد الباحثة أن الوالدين يسعوا لتعليم أبنائهم لكي يستطيعوا مساعدتهم في المستقبل سواء كانت مساعدة مادية أو معنوية وتخفيف الأعباء عنهما مما يدفعهم لتنمية ثقة الطالب ومقدراته على النجاز الأكاديمي والنجاح والتفوق.

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

تمهيد:

في هذا الفصل تقوم الدراسة بعرض النتائج التي توصلت لها، وبعض التوصيات التي تخص مجال الدراسة وبعض المقترحات المستقبلية للبحوث تخص موضوع الدراسة.

أولاً: النتائج التي توصلت لها:-

1. تتسم الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري بالإنخفاض عند مستوى دلالة 0.05.
2. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب النوع عند مستوى دلالة 0.05.
3. لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري والرغبة في إختيار المساق الأكاديمي عند مستوى دلالة 0.05.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري حسب المستوى التعليمي للوالدين عند مستوى دلالة 0.05.

ثانياً: التوصيات:

1. يجب أن يتم تطوير وتنمية الارشاد النفسي بالمدارس الحكومية.
2. خلق برامج هادفة تستوعب قدرات ونشاطات هؤلاء الطلاب.
3. يجب خلق برامج تساعد الطلاب على تنمية وتطوير قدراتهم وإشباع حاجاتهم النفسية بكلا المجالين (علمي، أدبي).
4. محاولة معرفة الصعوبات والمشكلات الطلابية والتدخل لعلاجها.

ثالثاً: مقترحات لدراسات مستقبلية:

1. مقارنة التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية النموذجية وغير النموذجية بولاية الخرطوم.

2. دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الثاني ثانوي بمحلية الخرطوم بحري وعلاقته بقلق الإمتحان.
3. التوافق الإجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية وعلاقته بالتحصيل الدراسي بمنطقة حلفاية الملوك.
4. الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهته الضغوط لدى عينة من طلاب الثانوي بولاية الجزيرة.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر

1. القرآن الكريم

ثانياً: المراجع باللغة العربية:

- أكرم مصباح عثمان(2000م) الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، ط1 لبنان: دار ابن حزم للطباعة والنشر.
- آمنه أحمد عثمان حاج صالح (2001م) الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من المتزوجين بولاية الخرطوم، جامعة الخرطوم ،كلية الآداب، قسم علم النفس، رسالة ماجستير. غير منشورة.
- أنفال سراج بشير سراج (2008م) الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعتي الخرطوم وأم درمان الإسلامية ،جامعة الخرطوم،كلية الآداب ،قسم علم النفس رسالة ماجستير .غير منشورة.
- بشري إسماعيل ، (2004م) ضغوط الحياة والأضطرابات النفسية ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.
- بشير الرشيدي (2001م) سلسلة تشخيص الإضطرابات النفسية إضطرابات القلق ، مكتبة الإنماء الإجتماعية.
- جمعة سيد، (2001م) النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر.
- حاتم إدريس (2008م) إتجاهات طلاب جامعة الخرطوم نحو النظام الجامعي وعلاقتها بالضغوط النفسية ،جامعة الخرطوم ، كلية الآداب ،قسم علم النفس، رسالة دكتوراة. غير منشورة.
- حسين فايد (2005) المشكلات النفسية والاجتماعية ورؤية تفسيرية، ط2 ، القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

* حسين فايد (2005) علم النفس العام رؤية معاصرة ط1، القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
* حسين فايد (2006م) دراسات في الصحة النفسية، ط3 ، القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
* حنان عبدالرحيم الاحمدى (2002) ضغوط العمل لدى الأطباء، الرياض.
* خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي(2012م) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة ،جامعة أم القرى ، قسم علم النفس ، رسالة ماجستير. غير منشورة.
* رجاء محمود ابوعلام (2007) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية،ط6،مصر:دار الجامعات للنشر.
* عبدالباقي دفع الله ورقية السيد وسليمان على أحمد (2008م) مناهج البحث في علم النفس ط1 ، السودان: دار جامعة الخرطوم.
* عبدالرحمن الطريدى (1994) الضغط النفسي ومفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقاومته ،ط1 ، السعودية
* عبدالستار ابراهيم (1998م) الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث فهمه وعلاجه ، القاهرة: عالم المعرفة.
* عبدالعظيم حسين (2010م) الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الاطفال ،ط1 الازاريقة : دار الجامعة الجديدة.
* على عسكر (2000م) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر القلق والتوتر، ط2، دمشق: دار الكتاب الحديث.
* عمر مصطفي محمد النحاس (2008م) الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ،ط1، القاهرة: منشورات جامعة أكتوبر.
* فاروق السيد عثمان(2001) القلق وغدارة الضغوط النفسية ،ط1، القاهرة: ملتزم للطباعة والنشر.

- فونتانا (1989م) الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة ترجمة حمدى الفرماوى ورضا أبوسريع، مصر ،مكتبة الانجلوا المصرية.
- محمد الصيرفي (2006م) الضغط والقلق الإداري ،الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- محمد حسن غانم – (دت) كيف تواجه الضغوط النفسية– آداب حلوان– القاهرة.
- المنظمة العربية للتنمية الإدارية وضغوط وصراعات العمل ، (2006م) القاهرة.
- هارون توفيق الرشيدى (1999م) الضغوط النفسية وطبيعتها، ط1 ،القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- هارون توفيق الرشيدى (2004م) الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها (برنامج في مساعدة الذات في علاجها) ، ط2 ، القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية.
- هناء أحمد سويخ (2007م) أساليب تحقيق الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقها على حالات أورام المثانة السرطانية، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- يوسف ميخائيل أسعد (2001م) الشباب والتوتر النفسي، ط1 ،القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس الضغوط النفسية في صورته الأصلية

م	العبارات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	لا يوجد
.1	أشعر الخمول والكسل وعدم الرغبة في ممارسة أي نشاط					
.2	أحس بالتعب والارهاق بعد أي نشاط أقوم به حتى لو كان بسيط					
.3	أعاني كثيرا من الصداع					
.4	مفاصلي تؤلمني دون سبب واضح					
.5	أحس بفقدان الشهية وعدم الرغبة في الأكل					
.6	أعاني من اضطرابات الهضم					
.7	أعاني من اضرطابات مستمرة بمعدتي					
.8	أعاني من الامساك تارة ومن الاسهال تارة اخرى					
.9	أعاني من اضطراب نومي					
.10	يؤلمني ظهري وخاصة اسفله					
.11	أصبحت اتعرض مرات عديدة للحوادث					
.12	أتجنب ملاقاة الناس عامة					
.13	ينتابني الخوف عندما أتحدث مع الاخرين					
.14	صرت أتاخر عن مواعيد المحاضرات					
.15	أصبحت كثير التململ وعدم الاستقرار					
.16	أجد صعوبة في التجاوب مع الاخرين					
.17	أتصرف باندفاع وطيش					
.18	أماطل في كثير من الامور					
.19	أتنهد بصوت واضح					
.20	ليس لدي رغبة في الجنس					
.21	أعاني من مشكلات جنسية					
.22	أجد صعوب في التنفس					
.23	صرت سريع الهياج والغضب					
.24	يعتريني خوف دون سبب واضح					
.25	أشعر بالقلق على المستقبل					
.26	أصبحت حاد الطباع					
.27	صرت أنفعل دون سبب واضح					
.28	أغضب لاتفه الاسباب					
.29	أصبح مزاجي متقلب أثناء اليوم					
.30	أحس بانني أغضب أكثر من اللازم					

.31	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الاخرين					
.32	أحس بالكآبة أثناء فترة من فترات اليوم					
.33	أحس بأن هنالك شئ فظيع سيحدث					
.34	ألوم نفسي علي أبسط الأشياء					
.35	أحس بالإحباط وعدم الرغبه في الحياه					
.36	أحزن وابكي لأبسط الأسباب					
.37	يصعب علي إتخاذ قراراتي					
.38	أرتبك في العديد من مواقف الحياةالتي تمر بي					
.39	أجد صعوبه في فهم كثير من الامور					
.40	تراودني أحلام اليقظه اثناء النوم					
.41	أصبحت كثير السرحان					
.42	مرات أفكر أن تفكيري إتشل					
.43	أتردد كثيراً حين أقدم علي عمل					
.44	تنتابني أفكار مخيفه					
.45	أصبح تفكيري متسارعا					
.46	أحس بأن أفكاري صارت غير منطقيه					
.47	مرات تضغط علي بعض الافكار					
.48	صرت كثير النسيان					
.49	أعاني من ضربات القلب الزائده					
.50	أعرق من يدي وقدمي					
.51	أحس بالبروده في اطراف جسمي					
.52	اعاني من الصراع					
.53	درجه حراره جسمي ترتفع حينا وتنخفض حينا					
.54	أعاني من زياده في عدد مرات التبول					
.55	الدوره الشهريه غير منتظمه عندي					
.56	أحس بدوار في رأسي					
.57	الاخرين ينظرون الي نظره إحتقار					
.58	أقاربي يتجنبون التعامل مع أسرتي					
.59	أخجل أن يعرف الناس حقيقتي					
.60	أجد صعوبه في التعامل مع الاخرين					
.61	أفضل أن أكون لوحدي					
.62	أصبحت لا أهتم بالمواعيد					
.63	لا أكترث بالاخرين					
.64	أتجاهل مايقوله الأخرين					
.65	الاحظ أخطاء الأخرين					
.66	أصاب بنزلات البرد المتكرره					
.67	تنتابني حساسيه جلديه من فتره لاخري					

ملحق رقم (2)

المقياس في صورته المعدلة

أخي الطالب أمامك فيما يلي مجموعه من العبارات الرجاء قرائتها قراءه جيده ووضع علامه (√) علي الاجابه التي تناسبك وأنه لاتوجد عباره صحيحه أو خاطئه لان الهدف من البحث علمي.

المعلومات الاوليه: النوع :ذكر أنثي

المساق الاكاديمي الذي ترغب دخله في الصف الثالث : علمي أدبي

المستوي التعليمي للاب : أساس ثانوي جامعي فوق جامعي

المستوى التعليمي للأم: خلوة أساس ثانوي جامعي فوق الجامعي

م	العبارات	دائماً	غالباً	احياناً	نادرا	لا يوجد
.1	أشعر بالخمول والكسل وعدم الرغبه في ممارسه إي نشاط					
.2	أحس بالتعب والارهاق بعد اي نشاط أقوم به حتي لوكان نشاط بسيط					
.3	أعاني كثير من الصراع					
.4	مفاصلي تؤلمني دون سبب واضح					
.5	أحس بفقدان الشهيه وعدم الرغبه في الاكل					
.6	أعاني من اضطرابات مستمره بمعدتي					
.7	أعاني من الامساك تاره والاسهال تاره اخري					
.8	أعاني من إضطراب نومي					
.9	يؤلمني ظهري وخاصه أسفله					
.10	أعاني من إضطراب الهضم					
.11	أصبحت أتعرض مرات عديده للحوادث					
.12	أتجنب علاقات الناس العامه					
.13	ينتابني الخوف عندما أتحدث مع الاخرين					
.14	أرغب في دخول المساق العلمي طوعا لرغبه والدي					
.15	أصبحت كثير التململ وعدم الاستقرار					
.16	أجد صعوبه في التجاوب مع الاخرين					
.17	أتصرف بإندفاع وطيش					
.18	أماطل في كثير من الامور					
.19	أتنهد بصوت واضح					
.20	أجد صعوبه في التنفس					

.21	صرت سريع الهياج والغضب					
.22	يعتريني الخوف دون سبب واضح					
.23	أغضب لأتفه الاسباب					
.24	أصبح مزاجي متقلب أثناء اليوم					
.25	أحس بأنني أغضب أكثر من الازم					
.26	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الاخرين					
.27	احس بأن هنالك شئ فظيع سيحدث					
.28	أشعر بالقلق على المستقبل					
.29	أصبحت حاد الطباع					
.30	صرت أنفعل دون سبب واضح					
.31	ألوم نفسي على أبسط الأشياء					
.32	أحس بالإحباط وعدم الرغبة في الحياة					
.33	أحزن وأبكي لأبسط الأسباب					
.34	يصعب علي إتخاذ قراراتي					
.35	أرتبك في العديد من مواقف الحياة التي تمر بي					
.36	أجد صعوبة في فهم كثير من الامور					
.37	تراودني أحلام اليقظة أثناء يومي					
.38	أصبحت كثير السرحان					
.39	مرات أحس بأن تفكيري أتشل					
.40	أتردد كثيرا حين أقدم على عمل					
.41	تنتابني أفكار ضعيفه					
.42	أصبح تفكير متسارعا					
.43	أحس بأن أفكاري صارت غير منطقيه					
.44	مرات تضغط علي بعض الافكار					
.45	صرت كثير النسيان					
.46	أعاني من إضطرابات القلب الزائده					
.47	أعرق من يدي وقدمي					
.48	أحس بالبروده في أطراف جسمي					
.49	درجه حراره جسمي ترتفع حينا وتنخفض حينا					
.50	أعاني من زياده في عدد مرات التبول					
.51	الدوره الشهريه غير منتظمه عندي					
.52	احس بدوار في الرأس					
.53	الاخرين ينظرون الي نظره إحتقار					
.54	أقاربي يتجنبون التعامل مع أسرتي					
.55	أجد صعوبه في التعامل مع الاخرين					
.56	أفضل أن اكون لوحدي					
.57	أصبحت لاأهتم بالمواعيد					
.58	لا أكترث للاخرين					
.59	أتجاهل مايقوله الاخرين					
.60	ألاخطاء أخطاء الأخرين					